Escucha, género, facilitación

Miguel Plaza, "Aua"

Primavera 2016

Bienvenida

Facilitar es una palabra que hace unos años apenas escuchaba. No sé con claridad qué puede contener y qué se escaparía de sus umbrales. Tampoco me inquieta, me parece viva.

Me encuentro con personas con quienes estar es para mí un regalo, con quienes la conexión es casi inmediata, con quienes construimos otras formas de estar y relacionarnos. Y creo que juntas habitamos un ente colectivo que nos aglutina, una conciencia colectiva que compartimos como humanidad. Y ese proceso pasa a veces para mí por la duda, el conflicto, la soledad o el vacío. Y a mí me mueve, mueve mi mundo, y creo que también tiene la capacidad de mover otros mundos. Es para mí una expresión de la vida misma. Y amo la vida.

Sueño y vivo, que este proceso de la concientización nos pertenece a cada persona, el ser las actrices de nuestra vida. Y eso me pone los pelos de punta, porque abre la puerta no a una revolución de élites ni líderes carismáticos, sino que dibuja una re(e)volución silenciosa, la de todas. Desde las pequeñas cosas...

> *"En el principio estaba Eru, el silencio, (...) y primero brotaron de Eru las criaturas Ainur, semejantes. Y estuvieron en su compañía antes que se hiciera alguna otra cosa. Y comenzó la música y el canto (...). Pero por mucho tiempo cada Ainur cantó sin compañía, mientras el resto escuchaba; porque cada cual sólo entendía aquella parte de Eru de la que provenía, y les costaba comprender el canto de sus iguales. Pero cada vez que escuchaban, alcanzaban una comprensión más profunda, y crecían en conexión y armonía..."*

Adaptación de un extracto proveniente de la mitología celta

Índice

Deseo traer al recuerdo a todas aquellas personas y colectivos que a lo largo de la historia y de formas muy diversas han vivido por traer al mundo otras formas de estar, valorando la vida y promoviendo la equivalencia de las personas, así como el respeto por otras formas de vida y por la naturaleza. Muchas no aparecen en la historia escrita, pero estuvieron ahí. Y creo que hoy en día son parte de la energía que nos impulsa y nos sostiene. Gracias.

Parte I

Las gafas de la facilitación, de la escucha y del (trans)género.

1. Extender la facilitación. Semillas.

Desde mi punto de vista, facilitar podría ser algo así como intuir los caminos para que la vida se exprese. Canalizamos la creatividad para que los acontecimientos tengan lugar de una forma constructiva y generativa. Para que lo abundante esté vivo. Y así dibujamos ecosistemas sostenibles, capaces de autorregularse, y fractales, en los que las relaciones se construyen a semejanza de las pequeñas cosas, sostenidas en aquello que podemos encarnar cotidianamente.

A veces escucho a las personas expresar el deseo de una transformación social y estructural. Lo comparto y añado que, para mí, somos nosotras mismas quienes podemos dar a luz este cambio, quienes podemos encarnar esas sensibilidades y valores. Recupero la importancia de que ese cambio ocurra dentro de cada persona. Desde dentro y en conexión continua con lo colectivo. **Un diálogo continuado entre nuestra transformación interior y la transformación colectiva, que puede resignificar ambos procesos, ponerlos en relación y potenciarlos**. Un ir y venir, como una respiración, que retroalimenta y oxigena ambos procesos. Y creo que así, generamos formas de estar en este mundo que expresan vida y equivalencia, e inspiramos a otras personas a convivir en este ente colectivo que habitamos que es la conciencia humana, y más allá, la vida.

1.1. Facilitación al alcance de las personas.

Algo que me parece jugoso de la facilitación (como facilitación de grupos y más allá como forma de estar en el mundo), y que creo y vivo, es que podemos construirla como un **lenguaje accesible a las personas**. Para mí es importante que sea un lenguaje para las personas, cercano y sencillo. Creado por nosotras, vivo y diverso. Y observo que puedo estar con chiquis, con mi familia, con personas socialmente consideradas "en el margen de la sociedad": en centros penitenciarios, que viven en la calle, "enfermas mentales", etc., y que podemos entendernos, encontrar y construir lenguajes que nos unen, que nos aglutinan.

Y aquí se plantea, para mí, uno de los retos de la facilitación. A mí me mueve **construirla como un movimiento de base que busca compartir el conocimiento y las herramientas, como una construcción desde la sabiduría colectiva**. Me gustaría para ello que llegue a las personas, tanto a los márgenes como a la mayoría. Y creo que empezando por las minorías y personas más en el margen, porque desde ahí creo que existe un enorme poder creativo por canalizar, unas ganas de (re)construir el mundo desde otro lugar.

Por ello me alejo a veces de la facilitación como una élite. Esta élite me trae a un grupo que queremos poseer o acaparar algo, y las cosas vivas, desde mi punto de vista, no podemos poseerlas. No al menos si queremos que sigan vivas. Por ello invito a que, como personas a las que nos mueve la facilitación, hagamos el proceso creativo de esparcirla, de desapegarnos de sus fronteras, y de amarla como un lugar colectivo. Para mí somos multiplicadoras, inspiradoras, artistas, referentes, voces que colaboramos desde un amor poderoso por dar a luz estas herramientas para la convivencia.

1.2. Facilitación como un proceso integral.

Otro potencial de la facilitación me parece que es la **concientización**, y con ella la capacidad que nos aporta para actuar desde otro lugar en el ámbito colectivo. Opino que existe una necesidad de colaborar desde otros ángulos; más allá de los "deberías" que nos marca la ideología o el "manual purista de -ista"(anarquista, activista, feminista, comunista, ecologista...); y más allá del ciclo "reacción - acción" en la que nuestras agendas y vidas vienen determinadas por aquello que a veces "nos daña" o contra lo que estamos, o por nuestras propias rutinas a semejanza de aquello que no deseamos. Creo que aparece aquí un espacio renovado, el de la **creatividad**, el de nuestro **poder creativo** y nuestra **mirada apreciativa**. Conectar con el poder creativo, que suma y que nos permite comenzar a generar aquello que deseamos que esté presente en este mundo. Desde cada una de nosotras, en nuestra propia vida, y hacia el colectivo. Encarnándolo desde las pequeñas cosas.

La facilitación implica para mí un proceso esencial con tres vías conectadas: **la reconexión conmigo, con las personas (la otra) y con el todo** (como Joanna Macy propone). Un ejercicio de recuperar o reconstruir eso que nos aglutina como humanidad y vida, a un **nivel esencial, espiritual**, aquello que nos orienta en qué hacemos aquí, en reconocernos mutuamente e interconectarnos. **"Un mundo en donde caben muchos mundos**", como nombraron desde el zapatismo.

Y este proceso quizás viene con una vertiente social y de **cohesión comunitaria**; cómo integrar los diferentes movimientos sociales y sensibilidades, y dibujar un espacio de colaboración, comunicación y reconocimiento mutuo. Esta labor me parece relevante a la hora de acabar con esa especie de "individualismo o atomización" que a veces se propaga también desde lo individual a los colectivos, como eco de las individualidades que vivimos. Podemos ser puristas y radicales en una causa y, posiblemente, poco sensibles o incluso opresoras para otras. Y aquí creo que hay un espacio de diversidad, reconocimiento mutuo e interdependencia que puede abrirnos a nuevas formas de estar en lo colectivo. Alejarnos de la óptica patriarcal y masculinizada del mundo, del concepto hegemónico de poder y relaciones, que creo que cada cual llevamos en la mochila en mayor o menor medida, y abrir el espacio a otras formas de hacer, que han estado silenciadas u oprimidas, incluso negadas. Una forma apreciativa de constuir, sumativa y generativa, donde celebrar nuestra enorme abundancia.

1.3. El rol de poder de la facilitación. ¿Liderazgo, elderazgo, espejos...?

Hablando de facilitación me viene la pegunta de si facilitar puede ser una nueva forma de liderar. Creo que puede serlo, y también me vienen ganas de generar colectivamente una nueva palabra para ello, que no sea exclusiva. Me parece que mis propósitos facilitando son diversos: acompañar, sostener y acoger, inspirar, traer claridad, incentivar a cada persona a desarrollar su conciencia y a liderar (o liberar) su propia vida, generar espacios seguros en que facilitar los procesos de reconexión... Es para mí también un ejercicio de autonomía, reconexión y desobediencia. Esa es la forma de liderazgo que entiendo, la accesible a todas las personas. Y creo que desde esas autonomías interdependientes el mapa del espacio colectivo comenzará a cambiar hacia formas que ahora aún me cuesta imaginar.

2. Género y facilitación.

2.1. Contextualizando.

Como facilitadoras creo que de alguna forma **nos conectamos a la energía del campo grupal**. Registramos a muchos niveles, no sólo el lenguaje simbólico, también el corporal, los gestos y posturas, las emociones personales y colectivas, los ritmos, el ambiente, los fantasmas, la distribución de los cuerpos en el espacio colectivo, etc.

Son diversas las herramientas y metahabilidades que podemos incorporar como facilitadoras para conseguir un proceso más consciente y una mayor conexión con lo que sucede. Yo, acogiendo y valorando diversas herramientas, he elegido ahora desarrollar aquí dos como transversales: el (trans)género y la escucha. Me resultan dos herramientas cotidianas, transversales, que me acompañan en mi transformación personal y me posibilitan facilitar los espacios en que participo, así como facilitar otros. Los considero dos procesos permanentes, para una vida (o varias) y que tienen un poder generativo en mi opinión, porque nos habilitan para crear formas más equivalentes y conscientes de estar.

Cuando hablo de género me refiero a la construcción social que nos atribuye unas cualidades o presupuestos por el hecho de nacer con unos genitales que encajan aproximadamente con los de un sexo identificado. Claro que, esta concepción del género no es universal, y han existido culturas y pueblos a lo largo de la historia con otros mapas de género más allá de la dualidad mujer-varón (asociados a la dicotomía de sexo femenino - masculino). Mencionando la **intersexualidad** recojo sensibilidades que ponen en causa también el sexo como algo biológico. Recupero la frase de que la concepción de género no es universal, para mí es sociobiológica, es decir, pretende situar en el terreno de lo biológico o genético algo que, en esencia corresponde, desde mi punto de vista, a un orden social determinado (jerárquico, basado en las relaciones de dominación y dualista) y

a la cosmovisión hegemónica del mundo. En nuestro caso, esa visión dicotómica del género, me parece en esencia (hetero)patriarcal, capitalista y colonialista.

2.2. ¿Cómo podemos incorporar las gafas del género a nuestra facilitación? Propuestas.

Esta labor requiere para mí de dos procesos:

el primero es el de atender a la realidad colectiva que genera el orden heteropatriarcal y traerla a lo visible para poder actuar sobre ella. Para mí está centrado esencialmente en **detectar y reconocer la opresión generada a diferentes niveles desde lo masculino sobre lo feminino**, así como a poder comenzar a tomar consciencia de cómo esto sucede también en nuestra cultura grupal e identificarlo en nuestros grupos para comenzar a cambiarlo. Algunas posibles pistas para este trabajo serían:

- Usar como facilitadoras un **lenguaje inclusivo y generativo** de una formas de estar más equivalentes (más allá del uso del femenino plural): incorporando una terminología más inclusiva y creativa, evitando las formas sexistas o machistas del lenguaje convencional, fomentando un lenguaje más humanista y colaborativo en lugar del argot propio del capitalismo, empleando los nombres colectivos o hablando de las personas en lugar de usar el masculino genérico, empleando un estilo comunicativo más cercano y expresivo, integrando diversas sensibilidades en nuestro discurso, abriendo diferentes vías y canales de expresión como lo corporal, lo artístico, etc.

- Emplear unas **formas de comunicación empáticas y conscientes**: hablar desde mí y desde lo que vivo (qué observo, qué siento, qué me mueve, qué percibo, qué interpreto, qué deseo o anhelo), poder nombrar los hechos o citar que hablo desde lo que interpreto si no tengo claridad en los hechos, expresar mis opiniones como personales (evitar totalizadores y aseveraciones absolutas, usar fórmulas como: me parece, desde mi punto de vista, creo que, una posibilidad sería, opino, desde donde yo miro, etc.), hablar legitimando lo que vivo y cómo lo vivo en lugar de negar lo otro o juzgarlo, emplear la mirada, la presencia, la cercanía como elementos básicos de la comunicación.

- Incorporar el **trabajo corporal, vivencial y artístico** a nuestras propuestas como facilitadoras, ofreciendo espacios de intercambio y aprendizaje más allá de lo mental o discursivo.

- Mostrar **sensibilidad hacia la diversidad**, reconocerla y ponerla en valor: diversas opciones sexuales, construcciones de género, entender y enmarcar a veces estereotipos de género que pueden estar presentes... Me parece importante también <u>enmarcar y limitar</u>

formas de humor sexista, o con cualquier otro agravante, así como generalizaciones o formas de prejuicio en torno al género.

- **Prestar atención a la disposición espacial por sexos, al acceso y uso del espacio colectivo según sexo u opción sexual**, al número de intervenciones, y a cómo el estatus atribuido por género condiciona o moldea la estructura del grupo. Para ello creo que pueden resultar útiles algunos juegos o estrategias para tomar consciencia del uso de cada persona hacemos del espacio colectivo y tomar conciencia de nuestros automatismos o tendencias. Por ejemplo, las rondas de palabra, equilibrar el uso del espacio colectivo limitando las intervenciones (esperar un número de intervenciones antes de volver a intervenir, respirar dos veces hondo antes de reaccionar a algo...), preguntar explícitamente a alguna de las voces que no se ha expresado si desearía hacerlo o si no encuentra cómo, trabajar en momentos determinados en espacio no mixtos o construir espacios de encuentro no mixtos, etc.

- **Reconocer detrás de los conflictos o estructuras el componente de género**, o incluso conflictos de género de la humanidad que el grupo está viviendo. Para ello puede ser necesario pasar por procesos de expresión y desahogo, solicitud de reparación, construcción de espacios protegidos, solicitar a la parte que ha cometido la agresión un proceso de trabajo personal, cambio y toma de consciencia, abrir espacios donde indagar sobre poder y privilegios asociados al género, incorporar desde el diseño la perspectiva de género, etc.

- **Visibilizar y valorar las diversas tareas** necesarias para el mantenimiento y desarrollo del grupo, nombrando si observamos en el grupo la inercia de sobrevalorar las tareas productivas o invisibilizar e infravalorar las reproductivas y comunitarias.

- Acompañar al grupo en el proceso de **construcción de una cultura grupal cada vez más equivalente**, reconocedora de lo femenino (o lo orpimido), y promotora de unas relaciones interpersonales y una estructura que integren esa equivalencia y el valor por ser personas. Para construir esta salud preventiva considero de gran apoyo las herramientas para una escucha y comunicación conscientes (más adlante introducidas), que nos permiten detectar la violencia y las relaciones de dominación cotidianas.

El segundo proceso es para mí el que puede tener lugar una vez que las bases del primero están en marcha y asentadas, y una vez que reconocemos el dolor y la opresión derivada del patriarcado. Es un proceso para mí situado en el espacio del poder creativo, y en el que podemos observar que tanto la masculinidad como la feminidad hegemónicas tienen componentes que provienen en buena parte del patriarcado y el machismo-sexismo. Ello nos lleva a revisar la opresión

del patriarcado más allá del espacio masculino-femenino, entendiendo que el patriarcado también puede generar opresión en las relaciones de hombres con hombres y de mujeres con mujeres. ¿Cuál es la propuesta?

Construir juntas, como personas, un espacio transgénero, en el que ir transgrediendo y rompiendo los muros de los estereotipos de género. Un espacio generativo en el que tratar de que cada persona soltemos las cargas, limitaciones o expectativas, que vienen asociadas al género o sexo que nos es socialmente asignado. Un espacio donde legitimarnos como personas a acceder al espectro completo de las emociones, a poder expresarlas y compartirlas, y a sentirnos capaces de abordar cualquier tarea o rol más allá de lo socialmente adecuado para nosotras. Construir la equivalencia y construir colectivamente desde nuestro poder creativo. (Queda camino...)

Este espacio transgénero es un espacio de trabajo mixto que puede requerir o requiere trabajo previo no mixto, y es un trabajo que creo (y he vivido) que puede ser muy generativo al aplicarlo al diseño estructural de un grupo. Creo que esta propuesta puede facilitar transgedir la división del trabajo por sexo, generar relaciones interpersonales más simétricas y con menos códigos por sexismo, abrir vías a un espacio de entendimiento en el que como personas superar las limitaciones del patriarcado y el sistema de opresiones múltiples y negación que genera, así como favorecer a que las personas tomemos consciencia del proceso de construcción de nuestra identidad y cómo el género creado influye en ésta. Es un espacio a añadir al primero, el del género, y que lo complementa desde la parte creativa: **¿qué querríamos poner donde vemos eso que nos oprime?** y legitimarnos a construirlo juntas. Algunas posibles pautas para trabajar como facilitadoras en este espacio, o acompañar al grupo en su tránsito a transgredir progresivamente los estereotipos de género podrían ser:

- Uso de un lenguaje inclusivo y no sexista que incluya además **sensibilidad transgénero** y hablar desde el espacio que compartimos, el **espacio persona**. Que cada persona pueda elegir su pronombre con el que será nombrada y hablar desde su diversidad interna.

- Sostener y acompañar el proceso de **reconocernos como personas diversas** con nuestras singularidades, que al mismo tiempo podemos construir desde aquello que nos une y cohabitamos en un ente común.

- Incorporar desde el diseño de los diferentes espacios grupales una perspectiva de **transgresión de los roles de género**, tratando de superar las limitaciones y opresiones que nos suponen estos roles a la hora de construir nuestra identidad. Prestando atención y visibilizando la distribución de las tareas y del poder en nuestros grupos, atendiendo a cómo deseamos actuar desde lo cotidiano y a qué cultural grupal construimos desde esa cotidianeidad, desde aquello que

encarnamos como personas y desde las estructuras que construimos colectivamente.

- Incorporar a la cultura grupal los **espacios de descanso, de expresión emocional y (co)escucha, expresión artística y corporal, celebración, espacios de reflexión** sobre nuestra acción y sobre nuestro proceso grupal en torno al (trans)género.

- Generar **espacios sostenidos y seguros en que poder gestionar las dificultades propias del género que hemos sido socializadas predominantemente**, y ofrecer espacios donde acompañarnos en poder soltar y superar esos roles de género a los que podemos permanecer apegados y apegadas, dándonos apoyo mutuo en ese tránsito. Construir espacios restaurativos más allá del tríangulo dramático (agresor - salvador - víctima) en los que poder ir, desde el lenguaje de la responsabilidad, cambiando como personas y como grupos.

De fondo existe una propuesta proveniente la perspectiva de género y el transgénero como herramientas para la facilitación, relacionada con promover el poder creativo, con la escucha y un lenguaje consciente, con una afectividad y relaciones interpersonales más allá de lo dicotómico, etc.; una propuesta de diseñar las estructuras mirando al género y transgrediéndolo. Para ilustrarlo comparto el CUADRO I: DICOTOMÍA DE GÉNERO PATRIARCAL - ESPACIO PERSONA TRANSGÉNERO.

En este cuadro aparece la dicotomía masculinidad-feminidad patriarcales (situadas comunmente en los vértices opresor-víctima del triángulo dramático) y el espacio persona como lugar transgénero. El espacio persona aglutina los valores o formas valiosas para el desarrollo de nuestra autonomía y para poder liderar nuestra propia vida y, que son además, **habilidades que podemos desarrollar y encarnar todas las personas por nuestra condición de personas**. Es más, forman parte del **poder personal**, que entiendo como una **forma de salud**: ni nos moriremos de exceso de salud ni una persona tendrá menos salud si la otra está más y más sana. A este tipo de poder me refiero.

Creo que **el espacio persona favorece la posibilidad de construir un espacio de autoestima sana y de liderazgo de nuestras propias vidas, y nos permite abandonar el triángulo dramático**, generando otras posibilidades de relación más allá de la dualidad de género y de la tradicionalmente dañada autoestima femenina y el autoritarismo masculino, que puede ser mirado igualmente como otra forma de autoestima dañada que se afirma a costa de otras personas.

Feminidad aprendida	Transgénero, espacio persona	Masculinidad hegemónica
Sumisión	Equivalencia	Dominación, autoridad
Valor en el cuerpo, cánones de belleza	Valorarnos a nosotras mismas como persona	Valor en fuerza física, capacidad de mando e intelectualismo
Infravaloración: pensar que no sé, no valgo	Valorar nuestra riqueza y la de la otra	Sobrevaloración: saberlo todo y opinar mucho
Seguir	Facilitar y ser capaces de promover como apoyar	Liderar
Consolar, lamentarse	Escuchar y expresarnos	Aconsejar, ordenar
Ocupar poco, estar en el margen	Derecho de uso del espacio (con conciencia de las otras)	Ocupar el espacio público
Emotividad que tiende a derrumbarse	Reconocer las emociones y darles espacio	Analfabetismo emocional
Comportarme como una mujer	Ser personas	"Ser un hombre"
Comparación entre mujeres	Reconocimiento mutuo y colaboración	Competición entre hombres
Tendencia victimista	Autorresponsabilidad	Tendencia opresora
Desvalorización	Mostrar la vulnerabilidad como fuerza motriz	Infalibilidad, blindaje
Autoestima baja: agresiones internas, mensajes autolimitantes	Autoestima sana	Autoestima aparente alta, que esconde una dañada afirmada a costa de las otras personas
Dependiente	Autónoma e interdependiente	Independiente
Cuidadora	Apoyo mutuo, acompañamiento	Protector
Complacencia	Asertividad, voluntad	Agresividad expansiva

Cuadro I: dicotomía de género patriarcal - espacio persona transgénero

3. La escucha. Encarnando la facilitación y construyendo otras formas de estar en colectivo.

La segunda metahabilidad es la escucha. Con la escucha propongo un triángulo: **el acto de escuchar, el silencio y el de comunicar**. Este proceso de escucha implica, tal como lo miro, una toma de consciencia de nuestras relaciones de opresión internas, y por ende de aquellas que reproducimos hacia afuera. Posibilita un proceso interno en torno a nuestro modo de comunicar, nuestra disposición a la escucha y cómo vivimos en el espacio colectivo. Además abre una ventana a la observación, la (autor)reflexión y a cambiar nuestra forma de estar en colectivo, equilibrando escucha y uso de la palabra.

Además de la reconexión conmigo, para mí el proceso de la escucha es también un proceso de reconexión con la vida, las personas y la naturaleza. Es, por tanto, generativo de unas formas de estar colectivamente más equivalentes y profundas en lo relacional y en lo afectivo.

El proceso que abre la escucha integra otros como son el poder y el liderazgo, la gestión emocional, la prevención y la gestión de los conflictos, la comunicación consciente, la observación y la autorreflexión; además de influir en la cohesión, promover la indagación y el surgimiento de la sabiduría colectiva, y estar relacionada con empoderamiento, autonomía y conexión. En cuanto al poder, la escucha creo que puede acercarnos a la parte creativa de nuestro poder y a ser actrices y actores de nuestra propia vida. Para mí, invita a un ejercicio de autonomía y autorresponsabilidad, que nos refuerza en la responsabilidad de qué elegimos y construimos, y **a veces invoca a la desobediencia como vía de expresión de nuestra consciencia**.

Como forma de liderazgo, **la escucha trata de promover el liderazgo de nuestras propia vida**. Esto constituye para mí una aproximación a la posición facilitadora en nuestra cotidianeidad, pues nos facilita acercarnos a nuestros sentimientos y emociones, reconocerlas y darles espacio, discernir nuestras necesidades y poder observar hechos o vivencias y enmarcarlas. Opino que, como personas que facilitamos, la escucha es un proceso integral que nos conecta con nosotras mismas, con la alteridad (las otras) y con la naturaleza y el todo.

En el cuadro a continuación (Cuadro II: dobles barreras de la comunicación. Roles y mensajes tipo) proponemos una dinámica que podemos usar a cualquier nivel, tanto en nuestra relación con nosotras mismas (intrapersonal) como en el espacio colectivo interpersonal y grupal. La propuesta consiste en detectar **qué parte de eso que a veces llamamos "sistema" habita en nosotras** y cómo podemos ir observándolo sin juzgarlo para poder aceptarlo y, desde un proceso generativo, poner en cambio en ese lugar lo que sí deseamos regalar al mundo. Un proceso de legitimar lo que sí deseamos ser y lo que deseamos construir colectivamente, y traerlo a nuestro día a día.

¿QUÉ PODRÍA ESTAR PASANDO MIENTRAS CREEMOS ESCUCHAR?

BARRERAS COMUNICATIVAS Y PARA LA ESCUCHA: relaciones de opresión internas y en nuestras relaciones cotidianas

Respuestas tipo	Rol	Quizá vivamos…	Mensaje oculto o emergente
ORDEN AMENAZA	(Jefe/a) POLICÍA	Rechazo, temor, rabia, odio	"Yo puedo sobre ti" "Puedo hacerte lo que quiera"
CONSUELO SERMÓN	CURA	Conformidad, culpa, vergüenza	Resignación: "No es para tanto, no pasa nada" "Eres mala/o"
CONSEJO LECCIÓN	MAESTRO/A	Inferioridad Dependencia	"Yo sé qué tienes que hacer" "Yo sé más que tú" / "Tú no sabes"
PREGUNTA INTERPRETACIÓN	ENTERADO/A	Inseguridad Confusión	"Desconfío de ti" "Desconfía (tú) de ti misma/o"
DESVÍO BROMA	PASOTA PROTAGONISTA	Frustración Tristeza	"No me importa" "No me importas"
JUICIO INSULTO	JUEZ/A	Rechazo Enfado	"Estoy por encima de ti" "No vales nada"

MENSAJE OCULTO COMÚN: "TENGO PODER SOBRE TI"

Colaboración Miguel Plaza y Carlos Meca
"Escuela para aprender a vivir", Canarias.
Origen: Boni Cabrera y Carlos Meca.



Propongo este juego como una labor cotidiana de tomar consciencia de cuanto de aquello que nos nos agrada llevamos dentro, reproducimos y fomentamos, pues opino que aquello que nombramos como "sistema", es un ente difuso que habita en cada una de las personas en mayor o menor medida, y que desde el espacio individual y su proyección hacia lo colectivo existe una oportunidad de transformación humana y social.

Para ilustrar un poco más en lo concreto este juego, comparto su segunda parte (Cuadro III: formas de mensajes que pueden bloquear el entendimiento), en la que aparecen algunas fórmulas concretas de mensajes tipo que creo que nos pueden ayudar a identificar cómo usamos estos roles.

Esta dinámica y propuesta de juego en torno a la escucha, integra para mí la comunicación consciente, la gestión emocional, la prevención del conflicto y las herramientas para abordarlo constructivamente, así como se funde con el espacio transgénero. Asimismo, creo que los procesos transgénero y de la escucha son procesos permanentes que impulsan una concientización y que, además, nos proponen conectar con nuestro poder interno, con ese poder que es como una salud, que no está en escasez o competición, sino que nace de una autonomía, de una consciencia y de un amor que nos conecta y nos aglutina como seres diversos. Propone un cambio al lenguaje de la (autor)responsabilidad y un cambio de paradigma desde las tradicionales relaciones de dominación hacia unas relaciones equivalentes y sostenibles.


desaprendiendo@riseup.net

ALGUNAS FORMAS DE MENSAJES QUE PUEDEN BLOQUEAR EL ENTENDIMIENTO

ORDEN	Haz, dame, tráeme (esto)... / Hazlo como te digo Tienes que hacer... Tú te encargas de (…) y tú de (…) Esperaría de ti como mínimo... Vamos a hacer... / ¿Hacemos esto...? (mientras lo estoy haciendo ya)
AMENAZA	Si haces eso... No me gustaría tener que (…), pero si (tú) haces eso... No me dejas otra (opción)... ¿Quieres que saque yo también el carácter...? ¿Quieres que haga (lo que no deseas)? Me estás buscando...
SERMÓN	¿Te parece normal/ bonito (eso)? Un-a revolucionari@/ vegan@/ feminista/ hombre/ mujer/ trans- de verdad/ coherente hace/ no hace... No esperaba de tí eso/ hacer eso de ese modo... Hay que ser... para hacer eso Eso se ha hecho así siempre, no vamos ahora a...
CONSUELO	No te preocupes, a todas/os nos pasa... Es NORMAL, no te atormentes No pasa nada/ No es para tanto, quítale hierro / Eso no es nada Pero si eres muy guap@ / muy inteligente, no sufras. Aquí estarás más tranquil@, ven/ ¿Dónde vas a estar mejor que aquí? Oye, que has metido la pata, pero también haces otras cosas bien. ¡Ay, pobre! Si no sabía lo que hacía
CONSEJO	Yo en tu lugar (haría)... / Si yo fuera tú... Tú lo que necesitas es... En estos casos lo que te toca hacer es... Tu deberías.../ Lo que a tí te hace falta... Lo mejor para tí/ para el grupo es...
LECCIÓN	Desde mi experiencia, te digo (yo) que... Yo que de esto sé / las he visto de todos los colores/ he leído mucho, te puedo decir/ puedo asegurarte que... Cuando llegues a mi edad/ estado, ya entenderás/verás... Las cosas son así (aseverar/ afirmar universalmente) Te voy a explicar cómo va eso... (sin pedir permiso) Espera, que te enseño cómo hacerlo (mientas te quito y lo hago) ¿Sabías qué...? / ¿A que no sabías qué...? **- Ser quien copa el espacio colectivo, replicando a las otras intervenciones o con la última palabra** Ya te lo había dicho yo...
PREGUNTA	¿Estás segur@ de eso? ¿No estarás exagerando? **Pregunta forzada (sobre algo no mencionado antes)/ para (son)sacar información** ¿No será que tú lo ves así pero es de otra forma?
INTERPRETACIÓN	A lo mejor/ igual es que... Las otras personas deben estar pensando... **- Deducir información no dicha explícitamente o presuponer** Eso ya me lo imaginaba yo No será que a ti lo que te pasa es... Claro, eso es porque...

DESVÍO	Pues a mí me pasó algo (aún) peor/ parecido Un-a amig@/ amig@ de un-a amig@ también... Y a parte de eso, ¿todo bien no? Eso no es nada, si supieras lo que le paso a... Bueno... ¿eso era lo ten terrible/ importante? **- Cortar (la palabra) a una persona mientras habla (sin nombrarlo y pedir permiso)** **- Preguntar cambiando el tema** **- Cambiar el tema de conversación** sin decirlo explícitamente
BROMA	¡Anda! ¿Y por esa poca cosa te pones así? - Bromas que incluyen prejuicios/ generalizaciones o agravantes por cuestión de género, etnia o raza, opción sexual, procedencia social o económica, diversidad funcional, etc. **- Microagresiones a través del humor** (quien puede hacer bromas sobre quien y no al revés, quien está legitimad@ por una mayoría, quien pone motes...) - Burlas, imitar a alguien a su espalda
JUICIO	Eres/ estás/ tienes la manía... No es normal / es raro... - Uso de **totalizadores** (implica una **generalización o reducción**): siempre, nunca/jamás, cada vez, todas/os las/os, etc. **- Aseveraciones/ afirmaciones imperativas/ argumentos de autoridad ó científicos (idea de verdad absoluta):** Las cosas son así (y punto) La verdad/ realidad es... Quien no lo quiera ver... Quiero que la gente vea las cosas como son (suele coincidir con que son como yo las veo) Hay estudios que dicen / los estudios dicen (sin compartir quién/es hace/n ese estudio, sus intenciones, posibles sesgos) Lo natural/ lo genético/ lo biológico/ lo universal es... (sin conocer los argumentos ó apoyándonos en argumentos/ hipótesis/presupuestos cuya robustez u origen desconocemos) Está probado que... - **Estrategias de negación**: eso no pasa, eso no es así, eso está en tu cabeza, el problema eres tú... **- Prejuicios y juicios "positivos/ aduladores"** (quien los emite suele legitimarse también a hacernos juicios destructivos) Eres la más guapa/ la mejor... Eres un campeón, ¡qué tío! - **Prejuicios/ generalizaciones o agravantes** por cuestión de género, etnia o raza, opción sexual, procedencia social o económica, diversidad funcional, etc. Nadie con más estilo que los ingleses... Como en Escandinavia, que están muy avanzadas/os...
INSULTO / HUMILLACIÓN	Hace falta ser (cieg@, cort@, cutre...) para... Eres un/a, te comportas como un/a - Humillaciones, comparaciones, acusaciones: Porque tú... No tienes ni idea/ ¡Vaya forma de hacer las cosas! Tú tienes la culpa/ nos has llevado a esto. Es que no estás a la altura, mira tus compañer@s... Lo voy a hacer yo porque tú...



desaprendiendo@riseup.net

Parte II

El espectro de metahabilidades para la facilitación.

4. Horizonte de metahabilidades para la facilitación.

4.1. Diversidad interna como facilitadoras.

A lo largo de este escrito, he propuesto dos herramientas transversales a la facilitación, como son la **escucha y el (trans)género**. Estas dos líneas son propuestas para poder ampliar nuestro campo de observación, sensibilidad y percepción como facilitadoras. Ello no quiere decir que marcan un estilo, sino que son herramientas que podemos incorporar de diversas formas, preservando la diversidad interna como facilitadoras, y facilitando desde estar presentes y conscientes en lo que el grupo vive para poder enmarcarlo y ponerlo a su disposición (incluso nos podemos encontrar en grupos o entornos en los cuales su uso esté condicionado o limitado). Tampoco tratan de ser objetivos de la facilitación que marquen nuestran agendas ocultas como facilitadoras o apegos, sino que puedan generar abundancia a la hora de percibir, recoger información del campo y canalizarla devolviéndola al grupo.

Cuando hablo de diversidad interna pienso en un proceso similar al de nuestro desarrollo personal y vital, pues creo que lo que podemos encarnar y sostener como facilitadoras viene en gran parte de lo que hemos podido vivenciar y explorar como personas. Así, como facilitadoras podemos ir construyendo un abanico amplio de formas de hacer y estar, quizás provenientes de una semilla que se mantiene como esencia, y al mismo tiempo donde cada una de las cuales puede enraízar más con unos ciertos sentimientos o valores nuestros, o bien con una faceta nuestra encarnada a lo largo de nuestro proceso vital. Es algo así como **llevar la mochila de la vida con nosotras cuando facilitamos**, e incluso hacer ejercicios para indagar qué recursos llevamos en esa mochila y traerlos a lo visible. Es también abrirnos al caos, a lo nuevo, a ir por delante con el sí, con nuestra riqueza y abundancia como forma de afrontar y gestionar lo que vivimos.

4.2. Otras propuestas de metahabilidades.

Además de la escucha y el (trans)género, deseo proponer algunas metahabilidades nuevas. Antes de hacerlo, recojo una lista de metahabilidades que no desarrollaré pero deseo nombrar: percibir y aprender de la energía del grupo y del campo, **conexión con la naturaleza - conmigo - con la alteridad** (las

otras personas), aceptación - entendimiento - compasión, enmarcar y devolver al saco de lo colectivo, metacomunicar, apertura al caos - disponibilidad a lo nuevo y a dejar el comfort, suspender mi punto de vista - observar la información, dar retroalimentación de forma empática y nombrando los hechos, prestar atención y recoger los múltiples canales que traen información, acoger-sostener-acompañar al grupo, diversidad interna como facilitadoras - versatilidad - abanico de herramientas y estilos, etc.

El **desapego** es una herramienta muy afín a la escucha para mí y que enraiza con ella. Escuchando podemos percibir cada vez más canales de comunicación (cuerpo, discurso, gestos, ritmos, tics, emociones, emociones en el campo colectivo, dobles señales, etc.) y tomar lo que recibimos por estos canales como información simplemente, sin hacer el paso siguiente de interpretar o juzgar. Lo devolvemos al grupo y enmarcamos.

Lo que propongo cuando hablo de integrar la escucha y el (trans)género en las formas de facilitar, es combinarlo con otras múltiples herramientas y visiones, es generar en el campo una forma de estar creativa, apreciativa, generativa y que invita. En mi vivencia, esta forma de estar presente está sostenida en varios pilares: la serenidad de vivir lo que vivo, mi capacidad de elección y de generar lo que deseo, y el ejercicio de reconocer y legitimar mis sentimientos, necesidades y anhelos y compartirlas como algo que a mí me nutre y aviva. Un cambio de chip, pasando de transmitir un mensaje (que a veces consideramos una verdad absoluta) a dar testimonio de lo vivido y de cómo lo he vivido y porqué es significativo para mí, en qué me nutre; no como algo a contraponer a otras realidades, sino a añadir, a poner al lado como algo que suma. De alguna forma, es una invitación a agarrar nuestros propios procesos como personas y como grupos, y a comenzar a liberar/ liderar cada una nuestras propias vidas; teniendo en mente que a veces, un referente o posición novedosa puede no ser la mayoritaria ni corresponder a lo aprendido, y que el ritmo en que es escuchada e integrada puede resultarnos lento, al mismo tiempo que puede ser transformador a medio plazo.

En algunos entornos en que participo he oido hablar del **Metta**, como un término proveniente del budismo. Desde mi lenguaje, éste viene a expresar un sentimiento similar al amor y la gratitud por la vida, por lo abundante. Se podría aproximar a la mirada apreciativa y, al mismo tiempo, para mí lo trasciende en la labor de reconexión. Una forma de presencia en lo que vivimos y en apreciarlo y disfrutarlo. Algo que nos reconecta con nosotras, con la naturaleza y con las otras formas de vida. Para mí es un sentimiento orgánico que, en mi caso, habita en el pecho y la boca del estómago, y es una especie de apertura total y una forma de proyectarme al campo y conectarme al todo, de proyectar también amor y presencia desde un lugar sereno. Es para mí una conexión profunda con la vida y la naturaleza.

Otra metahabilidad que me parece enriquecedora como facilitadoras es el **mimetismo**, como la capacidad de armonizarnos con el momento del grupo. Observo en diferentes contextos como a veces el rol facilitador y el liderazgo se entrecruzan en un espacio ambiguo, sin saber como facilitadoras en qué rol nos

estamos situando. Y me parece importante tratar de tomar consciencia de ello, de cuando transitamos entre un espacio y otro. Saber que a veces, ante un vacío en el grupo podemos tomar una aptitud más propositiva y de guía, pero no apegarnos a este estilo, como tampoco al de acompañar al grupo esperando que éste encuentre todas sus respuestas por si mismo. Porque puede que en ese momento y con esa estructura no las encuentre. Lo que entiendo por mimetismo es una forma de sintonía con el campo grupal, percibiendo en qué momento podemos abrir un espacio autónomo para el grupo y que éste construya su propio caminar y donde casi sólo sostenemos y acompañamos, como también poder a veces en espacios donde tomar una aptitud más propositiva desde la que propondremos al grupo posibles vías de desatasco o propuestas de juego. Y también me refiero con mimetismo a armonizar nuestra energía, tono, volumen... al nivel energético del campo y a los procesos que están apareciendo en el grupo para acogerlos.

Como facilitadoras creo que realizamos un ejercicio de **transparencia** con nosotras mismas y hacia el grupo. Incluso en ciertos entornos de cohesión profunda con el grupo podemos mostrar **vulnerabilidad** o al menos no ocultar qué emociones vivimos, como vía a ir profundizando en las diferentes capas del grupo y como forma de **construir la confianza**. Aunque en nuestra tarea en muchos momentos habitamos el rol de la facilitación, en ciertos contextos podemos elegir también si sumarnos al grupo, si permanecer en su contorno con un pie dentro y otro fuera, si ir migrando, en función de la situación y nuestra relación con el grupo. Lo nombro como **movilidad de la facilitadora**.

Otra aptitud que me resulta interesante para facilitar y para desarrollar como metahabilidad es la **fractalidad**. Con ello me refiero a una capacidad de mirar las situaciones a diferentes escalas y ver cómo los patrones que existen a pequeña escala se pueden propagar a otras. Por ejemplo, si el tema que como grupo nos mueve son los cuidados, podemos indagar por capas cómo son los cuidados hacia mí misma, en nuestras relaciones de amistad, sexoafectivas, hacia los espacios y herramientas comunes, etc. Desde aquí podemos explorar qué emana de estos patrones y que está presente en el autocuidado del grupo, y observar por ejemplo su interacción con otras capas como el género, la estructura, cultura grupal... Esta fractalidad nos permite enmarcar lo que sucede desde las estructuras más micro en las que un fenómeno tiene lugar, y abordarlo progresivamente por capas desde estos niveles más accesibles, y desde situaciones que las personas o el grupo pueden recibir y gestionar. Es un rasgo de algunos sistemas complejos, y podemos situarla también en nuestro desarrollo como facilitadoras y nuestra toma de consciencia. Si estamos en un proceso de integrar como facilitadoras una metahabilidad, creo que además de asistir a un taller en que abriremos una puerta a un proceso, necesitamos darle continuidad y construir un proceso propio para ir transitando esa metahabilidad. Es decir, **transportar las herramientas y metahabilidades a nuestra cotidianeidad, y comenzar un proceso permanente para ir encarnando eso que deseamos, con el propósito de convertirlo en algo que genera y transforma nuestra forma de estar en este mundo**. **Desde lo pequeño.**

Agradecimientos

Quiero agradecer a Mabel Cañada su acompañamiento en la revisión y afinado de este trabajo, así como por su apoyo en torno a la facilitación; gracias por tu mentorazgo, me inspira tu forma de entender este proyecto de la facilitación. También a Carlos Meca, con quien me inicié en estos mundos desde la escucha activa y la comunicación noviolenta. Gracias por tu humor también. Y a su mentor Boni Cabrera. Y a muchas personas que hacen que este camino sea posible porque lo recorremos en compañía, por el apoyo mutuo y el vínculo que nos da alegría y motivación.

Nota al capítulo segundo:

Cuando a lo largo de este trabajo me refiero al género y al transgénero trato de hacerlo hablando de mi propia vivencia. También como persona que nací hombre, aunque no se supo hasta el día que me dió a luz Conchi. El nombre que me esperaba era Laura, y al mismo tiempo no pareció pertinente y me lo cambiaron por Miguel. He crecido socializado como hombre y el estatus atribuido que ello conlleva, sé que a veces me ha hecho más accesibles los pasos que he querido dar. Lo que he compartido en el texto viene de mi vida, cada línea tiene relación con olores, momentos, abrazos, risas, sueños compartidos, momentos grupales, facilitaciones, etc. Hablo desde mi proceso, desde mi desaprendizaje, de mis dudas, desde mi dolor al tomar consciencia de cosas, desde las relaciones construidas, los afectos, las culturas grupales en los distintos grupos en que participado... y desde la labor como participante y a veces tallerista (principalmente con grupos no mixtos de chicos) en espacios colectivos en torno al género y al transgénero.

Actualmente, parto de la necesidad y la práctica de un trabajo en torno a unas masculinidades sostenibles, un espacio no mixto en torno al género con grupos de chicos (y personas que vivan una masculinidad trans). En el texto, también incido en tratar de mantener las gafas del género puestas durante nuestras facilitaciones e intervenciones, y como facilitadores chicos para ello, creo necesario llevar esas gafas en lo cotidiano y realizar ese trabajo de hormiguita de constante de revisión y deconstrucción... Quiero honrar las luchas, el compromiso y las aportaciones al género por parte de tantas mujeres y otras identidades de género a lo largo de la historia, y animar al colectivo “hombres” al trabajo de género, comenzando por el no mixto con chicos. Creo que como personas hombres, podemos aportar en el trabajo de género con chicos y hacer faena para tratar de feminizar nuestros entornos: a través de valores como la escucha, la transparencia y la conexión con la vulnerabilidad, el desarrollo de las habilidades comunicativas, emocionales y relacionales... Ir tomando consciencia en el rol social hombre y sus múltiples capas, a fin de ir dejando espacio a lo sostenible y quitando capas de rigidez y privilegios para construir vínculos afectivos, colaborativos y cercanos entre chicos; y relaciones más equivalentes con las compañeras.

Empiezo a ver que se van dando espacios mixtos en los que personas con una

sensibilización y trabajo no mixto previo nos encontramos. Me resultan muy interesantes y creativos, y los agradezco mucho.

He aprendido mucho a lo largo de mis años en Barcelona del movimiento transgénero, y en la relación con amigos y amigas trans: gracias Laureta, Otto, Mio, María..." Para mí son inspiración y fuerza en sus procesos vitales transgénero, en darse espacio para quienes desean ser y en poder hacerlo desde el cuerpo que habitan.